

Śniadanie

Dieta Podstawowa



Zupa mleczna z zacierką 300 ml (**GLUTEN**, **JAJA**, **MLEKO**),
Chleb baltonowski, chleb razowy, chleb
pszenny 120 g (**GLUTEN**), Masło porcjowe 15 g (**MLEKO**),
Twarożek (półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**),
Szynka pieczona (szynka wp. parzona) 40 g (**SOJA**), Pomidorki
koktajlowe 60 g, Miód porcjowy 25 g, Herbata z
cytryną 250 ml

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Chleb razowy 110 g (**GLUTEN**), Masło
porcjowe 15 g (**MLEKO**), Twarożek
(półtłusty) z koperkiem 60 g (**MLEKO**),
Szynka pieczona (szynka wp. parzona)
40 g (**SOJA**), Pomidorki koktajlowe 60g
Herbata z cytryną bez cukru 250 ml, Mandarynka 150 g

Obiad

Dieta Podstawowa



Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (**MLEKO**, **SELER**), Klops
mięсны pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g (**GLUTEN**,
JAJA), Buraczki na gorąco 160 g
(**GLUTEN**), Kalafior gotowany z masłem
120 g (**MLEKO**), Ziemniaki z koperkiem
250 g, Kompot wieloowocowy z cukrem
250 ml, Mandarynka 150 g

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Zupa na s. ogórkowym z ryżem 450 ml (**MLEKO**, **SELER**),
Klops mięсны pieczony wieprzowo-drobiowy 120 g
(**GLUTEN**, **JAJA**), Kalafior gotowany z
masłem 120 g (**MLEKO**), Sałata lodowa z
jogurtem naturalnym 100 g (**MLEKO**),
Ziemniaki z koperkiem 120 g, Kompot
wieloowocowy bez cukru 250 ml